

Как говорить с детьми раннего возраста о войне

- 2 марта 2022 г.

Данный ресурс был изначально разработан для распространения на территории Соединенных Штатов.

Организация ZERO TO THREE поможет вам оказывать поддержку своему сообществу во времена глобальной неопределенности.



В условиях, когда отовсюду постоянно приходят сообщения о военных кризисах, вооруженных конфликтах и всевозможных трагедиях, специалисты, занимающиеся маленькими детьми, часто работают с семьями, на которых конфликт повлиял непосредственным образом через друзей и членов семьи,

военнослужащих в семье или же вследствие стресса и страха от новостей о жестокости и насилии.

Организация ZERO TO THREE предлагает родителям и опекунам детей младенческого и раннего возраста, переживающим травму, воспользоваться следующими советами.

1. Обращайте внимание на выражение своего лица и язык тела. Младенцы и маленькие дети [следят за вашими невербальными сигналами](#), чтобы оценить собственную безопасность. Остановитесь на несколько секунд, сделайте глубокий вдох и расслабьте лицо и плечи. Эти, казалось бы, незначительные физические изменения в большой степени способствуют созданию уверенного ощущения безопасности у вашего ребенка.

2. Обращайте внимание на тон своего голоса. В такие периоды вполне нормально, если ваш голос звучит напряженно и беспокойно, но помните, что ребенок может чувствовать ваш страх уже в 3 месяца. [Не теряйте ощущения присутствия в реальности](#). Обстоятельства в вашей жизни могут быть действительно страшными или пугающими. Но если вы физически в безопасности, напомните себе, что с вами и вашей семьей все хорошо. Следите за тоном голоса и говорите спокойно. Это поможет вашему ребенку чувствовать себя в безопасности.

3. Сохраняйте свои привычки и знакомые последовательности занятий. Несомненно, вы будете испытывать напряжение и переутомление, но старайтесь соблюдать [ежедневный распорядок дня](#) ребенка, насколько это возможно. Сохранение привычек и знакомых ребенку последовательностей событий успокоит вашего малыша. Будет замечательно, если вы сможете поддерживать его привычную повседневную жизнь, например ожидаемые времена приема пищи и сна. Когда дети знают, чего можно ожидать, это помогает им чувствовать себя в безопасности физически и эмоционально — и вам самим будет легче сохранять ощущение присутствия в реальности.

4. Оберегайте ребенка от разговоров и картин жизни, которые могут его напугать. Максимально ограждайте детей от информации о жестокости и насилии. Младенцы могут испытывать страх даже в раннем возрасте, начиная с 3–5 месяцев.

1. Вместо этого играйте с ними, пойте и рассказывайте сказки. Хотя вам самим может не очень хотеться играть, попробуйте найти время для общения с детьми в игровой форме. Это станет для них формой нормальности и поможет ощутить близость с вами.
2. Обратите внимание на то, что в этот период ребенок может утратить некоторые навыки, которыми уже овладел. Например, ребенок, уже приученный к горшку, может начать забывать об этой привычке, или малыш, который хорошо спал, может начать просыпаться по ночам. У ребенка также могут снизиться уверенность в себе и уровень самостоятельности; он может стремиться быть рядом с вами чаще обычного. Такое «хождение хвостиком» за вами является попыткой чувствовать себя рядом с вами в безопасности, что сейчас так важно для ребенка.

3. Вы можете заметить, что малыш чаще плачет, капризничает или же замыкается в себе, особенно после стрессового события. Это указывает на чувство тревожности и неопределенности. В этот период ребенку помогут частые объятия, игры и внимание, хотя это и может быть трудно, ведь вы сами наверняка испытываете вихрь противоречивых эмоций и сложный перечень собственных потребностей. Обязательно предупреждайте ребенка, когда вам придется оставить его (не уходите «тихонько»). Вы можете придумать специальную маленькую традицию для таких моментов: особый поцелуй или песенку, чтобы облегчить прощание. Если тревожное поведение ребенка не исчезает, полезно будет проконсультироваться с педиатром или поискать психолога с опытом помощи детям раннего возраста. Помните, что после пугающего или травмирующего жизненного события как дети, так и взрослые часто нуждаются в дополнительной помощи.